

# ОПОРА ТЕЛА И ДВИЖЕНИЕ

Учитель начальных  
классов Шевцова Н.Ю.  
ГБОУ № 14

|          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          | 6        |          |
|          |          |          | 3        | 4        | 5        | <i>Р</i> |
|          |          |          | <i>Ж</i> | <i>Г</i> | <i>Л</i> | <i>О</i> |
| 1        | 2        |          |          |          |          |          |
| <i>С</i> | <i>К</i> | <i>Е</i> | <i>Л</i> | <i>Е</i> | <i>Т</i> |          |
| <i>Е</i> | <i>Р</i> | <i>Л</i> | <i>А</i> | <i>Г</i> |          |          |
| <i>Р</i> | <i>О</i> | <i>У</i> | <i>З</i> | <i>К</i> |          |          |
| <i>Д</i> | <i>В</i> | <i>Д</i> |          | <i>И</i> |          |          |
| <i>Ц</i> | <i>Ь</i> | <i>О</i> |          | <i>Е</i> |          |          |
| <i>Е</i> |          | <i>К</i> |          |          |          |          |

**СКЕЛЕТ**

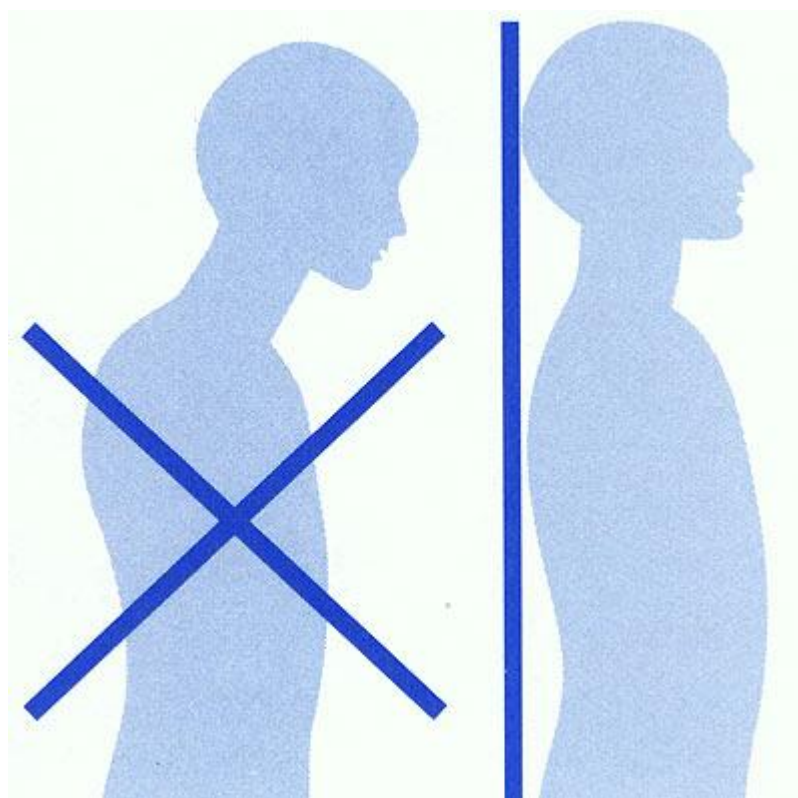


**МЫШЦЫ**



**ОПОРНО-  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
СИСТЕМА**

**От скелета и мышц зависит осанка человека .  
У человека с хорошей , правильной осанкой  
прямая спина , расправленные плечи,  
поднятая голова.**







***Сиди прямо ,голову лишь слегка наклонив.***

***Расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони.***

***Ноги ставь полной ступней на пол.***





## Сколиоз - "старый крест ортопедии"





## Физические упражнения при боли в пояснице

Растяжка сухожилий  
коленного сустава  
в положении стоя



Прогибание и выгибание спины  
(«Кошка и верблюд»)



Подъем и опускание таза  
(смещение по вертикали)



Растяжка грушевидных мышц



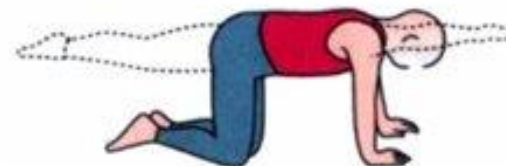
Притягивание обеих колен к груди



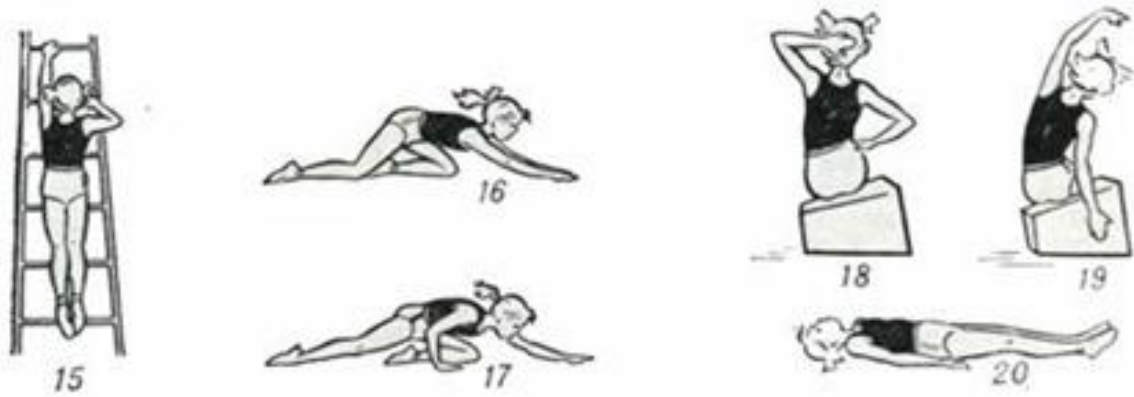
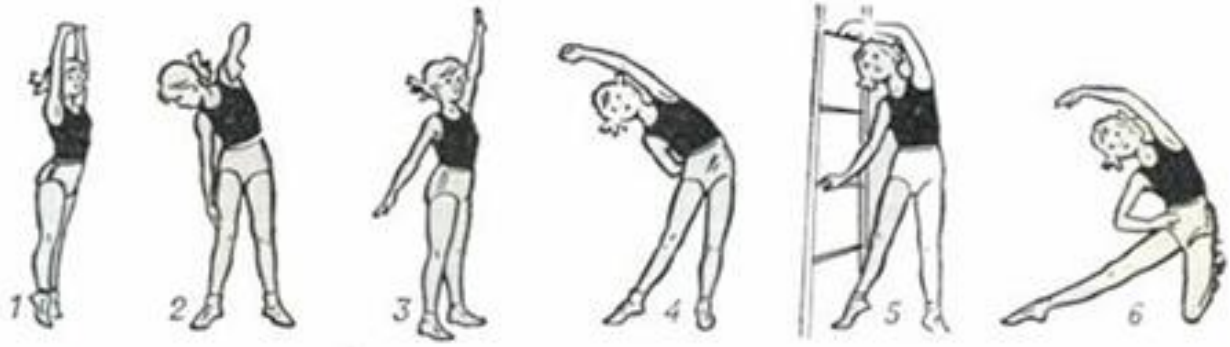
Поочередные повороты торса



Частичный подъем вперед



Поочередное поднятие руки  
и ноги, стоя на четвереньках



# *Литерату ра*

<http://zdoroviy-duh.ru/>

<http://www.shop4u.com.ua/news/623/>

<http://kiev.prom.ua/Tovary-dlya-detej;c31636.html>

<http://travmatolog.net/79.html>